



N.S. Puzov

Примерное автантацна прадукцыйнага меню пачынаеца дзіцячых дэкальчынаў на базе МБОУ СШ № 7, 23 для дзяцей 12 лет і старэй



День/неделя: Понедельник - 1

№ реч.	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Завтрак</i>																				
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000							
223	Запеканка из творога с повидлом	200	8,793	10,443	27,383	384,837	0,088	0,393	120,387	162,053	251,333	36,533	1,203							
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065							
338	Йогурт свежий	100	0,600	0,600	14,700	70,500														
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900							
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,048			6,900	36,100	9,900	0,600							
			<i>18,923</i>	<i>18,353</i>	<i>78,193</i>	<i>701,257</i>	<i>0,206</i>	<i>0,833</i>	<i>220,587</i>	<i>199,753</i>	<i>395,033</i>	<i>61,973</i>	<i>3,768</i>							
<i>Обед</i>																				
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315							
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	265,150	39,000	133,975	39,775	2,265							
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,348	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	14,850	2,550	0,495							
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025							
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200							
			<i>32,565</i>	<i>29,258</i>	<i>141,528</i>	<i>978,078</i>	<i>1,018</i>	<i>167,885</i>	<i>748,590</i>	<i>123,240</i>	<i>599,405</i>	<i>184,555</i>	<i>8,852</i>							
<i>Полдник</i>																				
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000							
424	Булочка Домашняя	100	9,050	7,825	27,450	147,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869							
			<i>9,060</i>	<i>7,825</i>	<i>57,950</i>	<i>274,500</i>	<i>0,091</i>	<i>4,125</i>	<i>107,280</i>	<i>26,060</i>	<i>55,240</i>	<i>16,340</i>	<i>2,869</i>							
<i>Ужин</i>																				
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567							
206	Макаронны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429							
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072							
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865							
338	Фрукты	100	0,900	0,300	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1							
			<i>22,084</i>	<i>22,443</i>	<i>90,071</i>	<i>676,812</i>	<i>0,357</i>	<i>58,579</i>	<i>258,573</i>	<i>380,840</i>	<i>416,893</i>	<i>77,143</i>	<i>4,033</i>							
<i>Всего за Понедельник - 1</i>			<i>82,632</i>	<i>77,879</i>	<i>367,742</i>	<i>2630,647</i>	<i>1,872</i>	<i>231,422</i>	<i>1335,030</i>	<i>729,893</i>	<i>1466,571</i>	<i>340,011</i>	<i>19,522</i>							

День/месяц: Вгюрик - 1

№ рел.	Наименование линей меселн. б/ма	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Fe										
<i>Завтрак</i>																							
173	Каша манная молочная	200	4,690	8,343	45,338	286,370	0,203	1,511	48,788	153,613	214,765	54,838	1,131										
15	Сыр порционный	45	10,440	11,275	0,000	162,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306										
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1										
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	18,750	63,990	0,06			9,9	58,2	12,1	1,35										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,046	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6										
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865										
<i>Итого за Завтрак</i>													20,730	21,497	101,968	687,325	0,391	39,825	117,216	479,643	477,303	107,948	4,352
<i>Обед</i>																							
71	Помидоры свежие порционные	50	0,530	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594										
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,156	5,365	30,208	117,960	0,084	37,136	266,275	43,975	54,950	24,950	0,898										
294	Котлеты рубленные из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864										
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,250	252,960	0,104	0,000	52,616	12,780	54,684	9,292	0,989										
350	Компот ассорти из см ягод (гр смор)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399										
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
<i>Итого за Обед</i>													30,683	28,835	144,373	945,312	0,478	57,514	398,951	109,130	317,614	108,687	6,369
<i>Полдник</i>																							
414	Крендель сахарный	100	3,576	6,790	22,272	215,462	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790										
386	Ряженка	250	4,375	4,688	7,890	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984										
<i>Итого за Полдник</i>													7,951	11,478	30,162	350,462	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Ужин</i>																							
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	185,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347										
234	Котлета рыбная (минтай)	100	9,985	8,099	16,880	153,000	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901										
73	Икра овощная	50	0,850	4,500	0,180	68,000	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700										
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
<i>Итого за Ужин</i>													22,043	22,879	99,779	612,925	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948
<i>Всего за Вгюрик - 1</i>													81,407	84,689	376,282	2596,024	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043

№ рещ.	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567			
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440			
382	Кавказ с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367			
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800										
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030									
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024									
Итого за Завтрак			19,297	24,742	49,763	588,215	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,149			
Обед																
70	Овощи свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420			
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	7,461	5,173	15,738	147,201	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144			
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	9,301	10,068	7,334	154,996	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077			
128	Картофельное пюре	200	4,167	5,335	30,822	203,092	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421			
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685			
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060									
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096									
Итого за Обед			28,729	21,546	127,254	836,239	0,609	124,059	98,215	338,084	529,428	158,619	7,297			
Ланч																
429	Булочка Веселушка	100	7,800	6,120	23,900	278,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790			
385	Молоко	250	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого за Ланч			14,341	10,349	33,606	421,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590			
Полдник																
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284			
210	Омлет натуральный	200	17,520	19,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122			
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	13,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889			
100	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030									
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024									
Итого за Полдник			21,988	21,299	51,606	694,109	0,340	12,361	343,905	144,480	383,117	57,232	5,270			
Всего за Среда - 1			84,655	77,936	262,229	2540,043	1,663	162,972	667,623	873,898	1639,878	352,299	23,506			

День/неделя: Четверг - 1

№ рещ.	Наименование линей недели, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,400	5,870	27,830	156,000	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350
171	Капша рисовая расквашенная	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
377	Чай с лимоном	200/7	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,380	6,550	9,120	4,880	0,889
<i>Итого за Завтрак</i>													
			22,838	22,416	118,189	722,998	0,319	2,489	78,843	56,530	300,103	99,075	3,487
<i>Обед</i>													
74	Икра кабачковая	100	2,000	9,000	9,000	136,000	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,761	5,158	11,969	101,318	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504
259	Жаркое по-домашнему	200	16,200	18,090	16,580	385,550	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825
344	Компот из яблок и изюма	200	0,260	0,080	28,520	112,900	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	45	3,330	0,385	19,440	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>													
			28,151	33,413	113,209	964,718	0,463	44,511	282,350	188,975	561,263	115,890	11,919
<i>Полдник</i>													
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	С.добр. обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Полдник</i>													
			10,299	17,875	63,728	400,150	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
<i>Поздник</i>													
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	9,378	0,120	112,200	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	12,843	9,852	38,733	292,980	0,167	0,337	93,840	139,600	294,053	62,027	1,515
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	9,240	44,600	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
<i>Итого за Поздник</i>													
			18,518	22,716	88,953	657,440	0,246	0,875	182,800	292,370	486,253	95,937	4,152
<i>Всего за Четверг - 1</i>													
			79,806	96,420	384,079	2745,206	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227

День/месяц: Пятница - 1

№ реч.	Наименование линей месекл. блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
173	Кашиа геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	2,14,763	54,838	1,131					
15	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153					
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065					
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	33,000	0,030			4,950	29,100	8,530	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,950	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
Итого за Завтрак			21,431	22,694	110,978	702,703	0,263	2,058	92,851	298,853	335,213	74,293	2,324					
Обед																		
21	Омурца соевые порционные	100	0,848	5,045	2,577	59,100	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522					
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,823	2,115	21,231	121,063	0,109	11,875	267,700	16,975	78,725	20,400	1,065					
171	Кашиа гречневая рассыпчатая	180	8,026	5,851	50,968	279,637	0,192	0,000	22,488	10,032	133,752	88,800	2,984					
279	Тертельи мясные с томатным соусом	100/30	13,753	19,098	13,056	267,287	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158					
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865					
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
Итого за Обед			29,275	32,679	144,182	966,587	0,611	21,050	391,788	102,622	544,942	201,785	10,819					
Полдник																		
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	3,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
386	Копурт пищевой	250	5,130	1,880	7,280	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466					
Итого за Полдник			10,226	10,644	11,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335					
Поздник																		
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000					
223	Запеканка из творога с повидлом	200	10,793	15,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203					
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065					
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000												
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,950	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600					
Итого за Поздник			22,243	23,839	82,383	721,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,633	61,973	3,768					
Всего за Пятница - 1			83,175	89,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246					

№ рел.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	250	10,461	11,736	38,955	385,588	1,453	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131					
3	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	13,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,350	9,120	4,880	0,889					
1	Хлеб ржаной	15	1,100	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100					
			21,764	21,288	82,526	691,223	1,581	41,425	147,496	472,843	486,033	94,928	3,401					
Обед																		
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	2,113	3,190	14,363	121,816	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504					
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	30,363	481,938	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825					
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495					
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
			30,023	26,843	108,671	915,779	0,538	195,294	745,617	149,342	546,896	108,267	10,982					
Полдник																		
451	Печенье Сладгена	150	3,927	5,564	28,488	286,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,290					
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
			10,468	9,793	38,194	429,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590					
Ужин																		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	44,900	185,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347					
234	Колбаса рыбная (минтай)	100	9,985	10,099	16,680	153,000	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901					
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700					
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025					
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,405	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
			22,858	23,544	105,481	619,220	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948					
			85,113	81,468	334,872	2655,702	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921					

№ рел.	Наименование линей неслет. б/мо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
14	Масло сливочное топленое	15	0,075	5,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378			
188	Завтрак рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852			
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000												
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266			
1	Хлеб пшеничный	20	1,340	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620			
365	Кавказ со ступенным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200			
<i>Итого за Завтрак</i>																		
			24,918	18,516	33,316	63,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316			
<i>Обед</i>																		
52	Кукуруза консервированная	100	1,954	0,500	13,714	64,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933					
88	Ши из свежей капусты со сметаной	300	2,587	6,438	14,957	140,512	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	52,200	1,125					
260	Гуляш из говядины	100	13,199	13,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000					
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	3,072	36,250	252,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989					
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685					
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	64,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
<i>Итого за Обед</i>																		
			29,398	26,404	125,868	944,618	0,565	27,914	652,996	148,602	508,122	155,379	8,957					
<i>Полдник</i>																		
421	Слоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	374,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000					
<i>Итого за Полдник</i>																		
			5,824	12,520	74,420	501,900	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869					
<i>Поздник</i>																		
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284					
210	Омлет натуральный	200	17,520	21,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889					
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Поздник</i>																		
			22,288	23,099	49,806	685,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270					
<i>Всего за Витрник - 2</i>																		
			82,528	80,539	283,410	2194,943	26,312	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412					

№ рещ.	Наименование линей несеин, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А1 (мкг)	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,555	0,155					
173	Кашиа геркулесовая молочная	250	4,786	9,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131					
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030		4,950	29,100	8,550	0,675						
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300						
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025					
<i>Итого за Завтрак</i>																		
			18,864	23,379	100,689	719,438	0,307	2,918	114,971	421,773	449,613	104,693	3,284					
<i>Обед</i>																		
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,280	9,240	17,160	13,200	0,594					
102	Суп картофельный с горохом	250	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812					
294	Котлета рубленая из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864					
171	Кашиа гречневая рассычатая с маслом	180	8,027	11,851	50,968	279,657	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487					
350	Компот ассорти из с/м ягод (ср.сорт.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399					
1	Хлеб ржаной	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,090		14,850	87,300	25,650	2,025						
1	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200						
<i>Итого за Обед</i>																		
			33,578	34,371	140,144	950,751	0,653	28,308	330,920	91,935	426,620	179,765	9,381					
<i>Полдник</i>																		
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	30,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869					
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	55,700	0,466					
<i>Итого за Полдник</i>																		
			10,226	10,644	38,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335					
<i>Ужин</i>																		
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000					
223	Запеканка из творога с повидлом	200	10,793	15,443	27,383	284,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203					
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065					
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300						
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040		6,600	38,800	10,140	0,900						
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,330	13,860	66,990	0,048		6,900	26,100	9,900	0,600						
<i>Итого за Ужин</i>																		
			22,643	23,639	80,583	612,907	0,206	0,833	220,587	395,033	61,973	3,768						
<i>Всего за Среда - 2</i>																		
			85,511	92,033	350,540	2687,496	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768					

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Мг	Fe		
173	Каша пшеничная молочная	250	11,470	15,930	47,158	429,913	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429		
209	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865		
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000									
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675		
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300		
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>20,955</i>	<i>21,910</i>	<i>90,823</i>	<i>689,513</i>	<i>0,215</i>	<i>0,231</i>	<i>219,113</i>	<i>218,110</i>	<i>294,523</i>	<i>40,393</i>	<i>4,269</i>		
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315		
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,234	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125		
259	Терегин на опенинах с соусом	60/50	16,200	18,090	16,580	385,550									
128	Картофель отварной	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552		
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,03	0	11,100	2,800	1,400	0,280		
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025		
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
	<i>Итого за обед</i>		<i>28,923</i>	<i>34,431</i>	<i>128,012</i>	<i>1049,500</i>	<i>0,891</i>	<i>20,371</i>	<i>636,953</i>	<i>110,145</i>	<i>568,405</i>	<i>175,830</i>	<i>7,997</i>		
414	Крендель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790		
386	Раженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984		
	<i>Итого за полдник</i>		<i>10,335</i>	<i>10,341</i>	<i>43,683</i>	<i>358,442</i>	<i>0,238</i>	<i>0,600</i>	<i>80,560</i>	<i>271,600</i>	<i>292,960</i>	<i>46,940</i>	<i>1,774</i>		
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567		
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429		
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072		
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865		
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1		
	<i>Итого за десерт</i>		<i>22,084</i>	<i>22,443</i>	<i>90,071</i>	<i>676,812</i>	<i>0,537</i>	<i>58,579</i>	<i>258,573</i>	<i>380,840</i>	<i>416,893</i>	<i>77,143</i>	<i>4,633</i>		
	<i>Всего за Четверг - 2</i>		<i>82,297</i>	<i>89,125</i>	<i>352,589</i>	<i>2774,267</i>	<i>1,901</i>	<i>79,781</i>	<i>1195,199</i>	<i>980,695</i>	<i>1573,781</i>	<i>340,306</i>	<i>17,573</i>		

№ респ.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284					
210	Омлет картофельный	200	13,520	21,707	31,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122					
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,380	6,550	9,120	4,880	0,889					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030											
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,950	13,860	66,990	0,024											
<i>Лимон и Заправка</i>																		
21	Огурцы соленые порционные	100	0,848	5,045	2,577	16,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933					
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,662	4,396	18,895	160,200	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144					
274	Зразы румяные из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370					
321	Капуста тушеная	180	4,354	5,798	22,524	157,334	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454					
350	Компот ассорти из см. мороженой	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399					
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090											
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	99,450	0,096											
<i>Лимон и хлеб</i>																		
451	Печенье Славянка	100	8,927	5,564	28,488	238,400	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
355	Кисель из кураги	250	0,967	0,024	43,103	125,290	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
<i>Плоды</i>																		
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	10,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378					
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	14,843	9,852	69,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852					
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266					
1	Хлеб пшеничный	20	1,340	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620					
338	Фрукты	109	0,900	0,500	9,000	47,800												
365	Кефир со стуженным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200					
<i>Лимон и Плоды</i>																		
Всего за Пятница - 2			79,567	82,897	361,074	2038,094	27,137	92,214	880,528	539,713	963,586	244,723	46,701					

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовленных блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 до 18 лет.

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	82,632	77,897	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522		
Вторник - 1	81,407	84,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043		
Среда - 1	84,455	71,936	262,229	2540,043	1,705	162,972	709,863	882,218	1666,758	361,459	23,954		
Четверг - 1	79,806	96,420	384,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227		
Пятница - 1	83,175	89,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246		
<i>Среднее за 1 неделю</i>	82,295	84,160	374,800	2703,449	1,727	119,878	891,348	892,597	1580,724	372,314	21,628		
Понедельник - 2	85,113	81,465	324,620	2766,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921		
Вторник - 2	80,528	80,539	326,410	2766,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921		
Среда - 2	85,311	92,033	359,540	2787,496	1,262	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412		
Четверг - 2	82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768		
Пятница - 2	79,567	82,897	361,074	2038,094	1,055	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573		
<i>Среднее за 2 недели</i>	82,563	85,212	344,847	2512,193	5,821	123,293	1016,684	766,603	1421,465	344,499	24,053		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Мухоморова М. П., Губиной В. А. издательство ООО «Делфи-принт» 2011